



八代は、山・川・海そして広大な平野と多様で豊かな自然に恵まれており、特に球磨川や氷川のもたらす豊富で良質な水の恩恵を受け、農業が盛んな地域です。

生産量日本一のトマトやい草をはじめ、キャベツやブロッコリーなどの野菜、ばんぺいゆやいちご等の果物、生姜や茶など農産物が、海岸部から山間部にかけて生産されています。



【ばんぺいゆ】
大きさは大人の頭ほどある柑橘類で、ギネス記録に認定されています。



【トマト】
八代市の平野部では、トマトが冬から春にかけてたくさん生産されます。



【しょうが】
東陽町は全国でも有数のしょうがの生産地で、やわらかく香りのよいしょうがが生産されています。



★その他にも、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、はくさい、にら、いちごなどを八代産で予定しています。

八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤		緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		Kcal	g	
2	月	デザート ○ 牛乳 ブロッコリーサラダ かぼちゃパン □ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン缶 ブロッコリー きゅうり ホールコーン	かぼちゃパン じゃがいも シチュールウ 油 三温糖 油 チョコクレープ	冬になると八代ではたくさんの野菜が収穫され、その中にブロッコリーがあります。ブロッコリーは、つぶつぶしたつぼみがたくさんある不思議な形をしています。給食ではブロッコリーのつぼみだけでなく、茎の柔らかい部分も無駄にしないように食べやすい大きさに切って使います。	765 912	23.5 28.5		
		(小中)節分豆(幼)ボーロ ○ 牛乳 いわしのかば焼き おかかあえ 麦ごはん □ みそ汁 【節分メニュー】 □	牛乳 開きイワシ粉付き 油揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお 節分豆	しょうが たまねぎ もやし はくさい にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 さといも 三温糖 ボーロ	今日は節分メニューとして、いわしを使ったメニューや節分豆が登場します。節分とは、季節の変わり目のことで、立春の前日のことを言います。節分には豆まきをしますが、これは病気や災いを追い払い、福を招き入れるという意味があります。また、鬼がいわしの独特の臭いを嫌うと考えられていたため、鬼が家に入ってこないように、いわしの頭を柵にさして戸口につるしておく風習があります。	657 820	26.4 31.7		
4	水	○ 牛乳 チリコンカン □ 食パン □ マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ にんじん	食パン じゃがいも マカロニ	チリコンカンはアメリカ南部やメキシコの豆料理です。いんげん豆にひき肉やたまねぎ、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込みます。給食では、食べやすいようにケチャップ味で仕上げました。	514 653	21.2 26.2		
		○ 牛乳 野菜のごま酢あえ 麦ごはん □ みそおでん	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 みそ	にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん きゅうり	精米 麦 さといも 油 三温糖 ごま	給食のごはんは、麦を混ぜた麦ごはんです。麦には、普段の食事で不足しがちな食物せんいという栄養が、たくさん含まれています。食物せんいには、お腹(腸)のそうじをして、お腹の調子を整える働きがあります。その他にも、ビタミンB群やミネラルを豊富に含んでいます。	586 757	25.5 31.8		
6	金	○ 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛 麦ごはん □ マーボー春雨	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 春巻き	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんにく だいこん きゅうり ホールコーン	精米 麦 春雨 ごま油 揚げ油 三温糖 ごま ごま油 ラー油	中華料理に春雨を使った似たような料理はありますが、マーボー春雨は、日本で生まれた中華料理です。はるさめは、でんぶんを細長くしたもので、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りよくとう)などから作られます。給食では、伸びにくく、弾力のある緑豆はるさめを使います。	604 770	20.2 25		
		○ 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごまマヨネーズあえ 麦ごはん □ のっぺい汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	のっぺい汁は、のっぺ汁とも呼ばれ、でんぶんで汁にとろりとした濃度をつけていることを表し、そのとろみとごぼうや大根などの根菜類がたくさん入っているのが特徴です。とろみがついているため、冷めにくく、特に冬の寒い時期に体が温まる料理です。	612 749	25.1 28.7		
10	火	デザート ○ 牛乳 (トンカツ) シーザーサラダ (麦ごはん) □ (カレールウ) カツカレー	牛乳 トンカツ 牛肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン	精米 麦 揚げ油 じゃがいも カレールウ 油 ドレッシング 焼きプリンタルト	今日は給食で人気のカレーにトンカツをトッピングしたカツカレーです。そしてデザートはこちらも大人気の焼きプリンタルトです。ポリウム満点のメニューとなっていますが、サラダも残さずに食べてください。	786 969	22.1 26.7		
		(わかめ ごはんの具) 〇 牛乳 にらじゃが (麦ごはん) □ つみれ汁 わかめごはん	牛乳 炊き込みわかめ ちりめん 豚ひき肉 お野菜つみれ 干しわかめ	にんじん にら にんじん キャベツ	精米 麦 ごま 油 じゃがいも 揚げ油 三温糖 でんぶん	にらじゃがはじゃがいもを揚げて、ひき肉と八代産のにらを使って甘辛く味付けをした料理です。昨年度、地場産物を使った学校給食メニューとして、八代市の栄養士部会で考案したメニューのひとつです。生産者への取材では、愛情を込めて、安全なにらを作ることに努力されていることが分かりました。	576 734	20.0 24.6		
13	金	○ 牛乳 いわしの梅の香揚げ 茎わかめのきんぴら 麦ごはん □ 豚汁	牛乳 いわし梅の香揚げ 豚肉 厚揚げ みそ きわかめ てんぷら	こんにゃく しめじ にんじん ねぎ だいこん はくさい しょうが ごぼう むき枝豆 にんじん	精米 麦 揚げ油 さといも ごま 三温糖 油	しょうがは、八代市東陽町の特産品です。しょうがを加熱したり乾燥させると、辛み成分がショウガオールに変化します。このショウガオールは、血液の流れをよくし、体を温める働きがあります。今日は、豚汁にしょうがを使っています。	650 828	23.7 29.4		
		○ 牛乳 ミニグラタン グリーンサラダ ミルクパン □ ナポリタン	牛乳 ベーコン 粉チーズ グラタン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ むき枝豆	ミルクパン スパゲティ 油 三温糖	グラタンはフランス発祥の料理で、肉や魚介、野菜などにベシャメルソース(ホワイトソース)、チーズをかけてこんがり焼上げたものです。今日は豆乳と野菜を使ったグラタンです。	689 848	24.4 29.4		
17	火	〇 牛乳 一食ソース (まぜごはんの具) かぼちゃコロッケ (麦ごはん) □ すまし汁 まぜごはん	牛乳 鶏肉 豆腐 干しわかめ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく いんげん にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 かぼちゃコロッケ 揚げ油	ソースは野菜やくだものに香辛料を加えて熟成させた調味料です。ソースにはウスターソース、トンカツソース、中濃ソースがあり、とろみや甘さなどに違いがあります。今日はさらっとした口当たりのウスターソースをつけました。	689 836	22.2 26.0		
		(照り焼き パティ) ○ 牛乳 コールスローサラダ (バーガーパン) □ ポテトスープ 照り焼きバーガー	牛乳 照り焼きパティ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ キャベツ にんじん きゅうり	バーガーパン じゃがいも 油 ドレッシング	キャベツは、ブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜です。一年中お店に並んでいます。春に出回る春キャベツは巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。冬に出回る冬キャベツはずっしりと重く、葉もしっかりと巻いており、水分が少ないのが特徴です。	551 691	22.5 27.5		
19	木	○ 牛乳 【ふるさとくまさんデー】 れんこんきんぴら ばんぺいゆ (麦ごはん) (南関揚げ井の具) 南関揚げ井	牛乳 鶏肉 南関あげ 卵	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく いんげん にんじん れんこん ばんぺいゆ	精米 麦 でんぶん 油 ごま 三温糖 ごま油	今日は「ふるさとくまさんデー」です。八代の特産品であるばんぺいゆが登場します。ばんぺいゆはほどよい甘みと爽やかな酸味があり、冬の代表的果実として親しまれています。大きな物で5kgを超える、八代が誇る世界一大きいかんきつ類です。	643 812	22.1 27.5		
		○ 牛乳 魚の竜田揚げ ざぜん豆 麦ごはん □ さつま汁	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ みそ ゆで大豆 昆布	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにゃく ねぎ しょうが	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 さつまいも 油 三温糖	みそは、蒸した大豆をつぶし、麹菌と塩、種水を混ぜ合わせ発酵させた調味料です。みそは、発酵することで、アミノ酸やビタミン類が増加し、大豆に本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。昔から日本人の健康を支えてきた伝統食品です。	642 818	27.7 34.0		
24	火	○ 牛乳 【和食を味わう日】 魚の塩こうじ焼き ごまあえ 麦ごはん □ みそ汁	牛乳 ホキ 厚揚げ 干しわかめ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 ごま ねりごま 三温糖	和食のよさは、一汁三菜(給食では一汁二菜)の栄養バランスがとれた組み合わせや季節の食材を生かした料理法、だしのうま味を生かした汁ものなどがあります。和食は、私たちにとって大切な食文化であり、健康的な食生活を支える重要な役割を果たしています。	536 681	24.5 29.3		
		○ 牛乳 大豆チョコ 大根サラダ 食パン □ ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん だいこん ホールコーン きゅうり	食パン じゃがいも 油 ドレッシング 大豆チョコ	ポトフは、フランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。ソーセージや牛・豚などの肉類と大きめに切った人参や玉ねぎ、セロリなどの野菜をじっくり鍋で煮込み、塩、こしょう、ハーブなどで調味したものです。	638 825	22.7 28.0		
26	木	○ 牛乳 鶏の西京焼き もみあえ 麦ごはん □ 五目汁	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ 糸かつお	しめじ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ つぼ漬け	精米 麦 三温糖 油 でんぶん ごま	しめじはうま味成分のアミノ酸が豊富に含まれていて、食感がよいので、煮物や炊き込みご飯、汁もの、炒め物、天ぷらなど幅広く利用できます。食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整える効果があります。	598 747	24.3 28.9		
		○ 牛乳 一食塩のり しそひじきあえ 麦ごはん □ 豚じゃが	牛乳 豚肉 しそひじき 塩のり	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油	じゃがいもはエネルギー源となる炭水化物を多く含んでいますが、ビタミンCも多く含んでいます。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんに包まれているので、加熱しても壊れにくいという特徴があります。	573 727	23.1 28.1		
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。 また、献立は都合により変更する場合があります。								平均	628 787	23.4 28.4